

## PENYAKIT PSIKOLOGIS YANG SERING DIALAMI PADA BURUH PABRIK DI PT. UNGARAN INDAH BUSANA

Lina Dian Rosita\*, Eni Hidayati\*\*

1) Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes UNIMUS

2) Dosen Keperawatan Jiwa Fikkes UNIMUS

### ABSTRAK

Sumber daya manusia (karyawan) merupakan asset yang paling penting bagi perusahaan, dimana pada hakekatnya berfungsi sebagai faktor penggerak bagi setiap kegiatan didalam perusahaan. Persaingan dan tuntutan profesionalitas yang semakin tinggi menimbulkan banyaknya masalah yang harus dihadapi karyawan. Faktor psikologis memegang peranan yang sangat besar karena manusia bekerja bukan seperti mesin. Manusia memiliki perasaan, pikiran serta harapan dalam kehidupannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang penyakit psikologis yang sering dialami pada buruh pabrik di PT. Ungaran Indah Busana. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode penelitian survei deskriptif dengan pendekatan survey morbiditas. Penelitian dilakukan selama bulan maret tahun 2015. Populasi penelitian adalah seluruh karyawan atau buruh pabrik di PT. Ungaran Indah Busana. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 96 responden yang diambil secara *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa umur responden sebagian besar adalah 17-25 tahun yaitu sebanyak 38 orang (39,6%) dengan umur termuda adalah 20 tahun dan umur tertua adalah 50 tahun. Jenis kelamin responden sebagian besar adalah wanita yaitu sebanyak 70 orang (72,9%). Status perkawinan responden sebagian besar adalah menikah yaitu sebanyak 74 orang (77,1%). Pendidikan terakhir responden sebagian besar adalah SMA yaitu sebanyak 55 orang (57,3%). Lama kerja responden sebagian besar adalah 1-5 tahun yaitu sebanyak 48 orang (50,0%). Penyakit psikologis responden sebagian besar adalah depresi yaitu sebanyak 35 orang (36,5%). Responden yang mengalami stress sebanyak 12 orang (12,5%), responden yang mengalami kecemasan sebanyak 19 orang (19,8%), responden yang mengalami keputusan sebanyak 16 orang (16,7%), responden yang mengalami ketidakberdayaan sebanyak 12 orang (12,5%) sedangkan responden yang tidak mengalami depresi, stress, kecemasan, keputusan serta ketidakberdayaan sebanyak 2 orang (2,1%). Buruh pabrik dapat memanfaatkan istirahat semaksimal mungkin serta jika mempunyai masalah, baik masalah yang berhubungan dengan pekerjaan ataupun masalah yang lain hendaknya tidak dipendam sendiri tetapi berbagi cerita dengan keluarga atau teman dekat yang dipercaya.

Kata Kunci : Penyakit psikologis, buruh pabrik

## PENDAHULUAN

Sumber daya manusia (karyawan) merupakan aset yang paling penting bagi perusahaan, dimana pada hakekatnya berfungsi sebagai faktor penggerak bagi setiap kegiatan didalam perusahaan. Persaingan dan tuntutan profesionalitas yang semakin tinggi menimbulkan banyaknya yang harus dihadapi karyawan dalam lingkungan kerja selain tekanan yang berasal dari lingkungan kerja, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial juga sangat potensial menimbulkan masalah kesehatan (Mas'ud, 2009).

Stres kerja dapat menimbulkan berbagai konsekuensi bagi para pekerja baik secara fisiologis, psikologis maupun perilaku. Stres yang dialami secara terus menerus dan tidak terkendali dapat menyebabkan terjadinya *burnout* yaitu kombinasi kelelahan secara fisik, psikis dan emosi (Saragih, 2010).

World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan. Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perusahaan di Indonesia khususnya pada bagian produksi mengatakan rata-rata pekerja mengalami kelelahan dengan mengalami gejala sakit di kepala, nyeri di punggung, pening dan kekakuan di bahu (Miranti, 2008).

Menurut *European Working Condition Survey* (EWCS), stress kerja merupakan kasus nomor dua terbesar di eropa yang berkaitan dengan pekerjaan, masalah kesehatan diantaranya yaitu mengalami sakit punggung, penyakit jantung dan gangguan muskuloskeletal (European Foundation for the Improvement of Living

and Working Conditions dalam Yunus, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Nelson (1990), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara stress dengan pekerjaan yang berakibat timbulnya penyakit seperti jantung, stroke, dan juga keterkaitan dengan kecelakaan kerja dan bunuh diri. Dengan besarnya masalah stress kerja, dapat memakan biaya yang sangat tinggi. Di Swedia, pekerjaan yang berhubungan dengan sakit punggung/otot menghabiskan biaya yang lebih besar dari pada biaya yang dikeluarkan untuk departemen pertahanan nasional dan penyakit tersebut sebagian besar disebabkan oleh stress (ILO dalam Yunus, 2011).

Stres kerja yang dialami oleh karyawan pria dan wanita bisa jadi berbeda. Stres ditentukan pula oleh individu itu sendiri. Reaksi-reaksi psikologis, fisiologis atau bentuk perilaku terhadap stres adalah hasil dari interaksi situasi dengan individunya, mencakup ciri-ciri kepribadian yang khusus dan pola-pola perilaku yang didasarkan pada sikap, kebutuhan, nilai-nilai, pengalaman masa lalu, keadaan kehidupan dan kecakapan. Tuntutan peran ganda umumnya dialami oleh wanita yang melibatkan diri dalam lingkungan organisasi, yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga sehingga lebih rentan mengalami stres yang dapat menyebabkan penderitaan psikis berupa kecemasan dibandingkan dengan pria. Tuntutan pekerjaan, rumah tangga, dan ekonomi keluarga sangat berpotensi menyebabkan wanita karir rentan mengalami stres (Munandar, 2008).

PT. Ungaran Indah Busana merupakan sebuah perusahaan yang bergerak dibidang industri garment. Para buruh pabrik di perusahaan ini dituntut untuk meningkatkan hasil produksi semaksimal mungkin, karena selain sumber daya manusianya yang harus mempunyai kemampuan yang potensial yang tidak kalah penting adalah bagaimana perusahaan ini terus bisa bertahan dan menghasilkan produksi yang tinggi. Pada penelitian ini, penulis fokus pada karyawan bagian produksi karena bagian produksi merupakan bagian yang menjalankan roda

perusahaan. Jika produksi terhambat, maka roda perusahaan juga tidak akan berjalan.

Target produksi di PT. Ungaran Indah Busana sangatlah tinggi, banyak buruh pabrik yang harus kerja lembur dengan tambahan jam kerja 3 jam bahkan pulang jam 23.00 WIB untuk menyelesaikan target pekerjaan mereka. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh 10 responden pada karyawan PT. Ungaran Indah Busana, didapatkan hasil yaitu 3 orang mengalami keluhan stress, 2 orang sakit kepala, 2 orang hipertensi, 2 orang nyeri punggung dan 1 orang tidak ada keluhan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menggambarkan penyakit yang sering dialami pada buruh pabrik di PT. Ungaran Indah Busana mengingat penyakit adalah salah satu hal penting yang harus diperhatikan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode penelitian survei deskriptif dengan pendekatan survey morbiditas. Proses penelitian dilakukan selama bulan Maret tahun 2014. Populasi penelitian adalah seluruh karyawan atau buruh pabrik di PT. Ungaran Indah Busana yang berjumlah 2.200 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 96 responden yang diambil secara *purposive sampling*. Alat pengumpul data dengan kuesioner. Data dianalisis secara univariat.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden**

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17-25	38	39,6
26-30	19	19,8
31-35	16	16,7
36-40	13	13,5
41-45	5	5,2
46-50	5	5,2
Jumlah	96	100

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Responden**

Umur	Mean	Median	Min	Max	SD
Umur	30,04	28,50	20	50	7,935

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pria	26	27,1
Wanita	70	72,9
Jumlah	96	100

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Perkawinan Responden**

Status Perkawinan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Menikah	74	77,1
Belum menikah	22	22,9
Jumlah	96	100

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden**

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	2	2,1
SMP	37	38,5
SMA	55	57,3
D3	2	2,1
Jumlah	96	100

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Lama Kerja Responden**

Lama Kerja (th)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1-5	48	50,0
6-10	34	35,4
11-15	11	11,5
16-20	3	3,1
Jumlah	96	100

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Lama Kerja Responden**

Lama Kerja	Mean	Median	Min	Max	SD
Lama Kerja	6,64	6,00	1	19	4,526

**Penyakit Psikologis yang Sering Dialami  
Pada Buruh Pabrik**

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penyakit  
Psikologis Responden**

Penyakit Psikologis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Depresi	35	36,5
Stress	12	12,5
Kecemasan	19	19,8
Keputusasaan	16	16,7
Ketidakberdayaan	12	12,5
Tidak mengalami	2	2,1
Jumlah	96	100

**DISKUSI**

Hasil penelitian diperoleh bahwa penyakit psikologis responden sebagian besar adalah depresi yaitu sebanyak 35 orang (36,5%). Hal ini menunjukkan bahwa buruh pabrik dengan sejumlah tanggung jawab pekerjaan yang harus diselesaikannya berpotensi mengalami depresi, dilihat dari tidak semangat dalam bekerja, murung, merasa sedih yang berlebihan serta tidak berminat pada pekerjaannya. Menurut (Yosep, 2009) depresi dapat diartikan sebagai salah satu bentuk gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih yang berlebihan, murung, tidak bersemangat, perasaan tidak berharga, merasa kosong, putus harapan, selalu merasa dirinya gagal sampai ide bunuh diri. Faktor psikososial yang mempengaruhi depresi meliputi: peristiwa kehidupan dan stressor lingkungan, kepribadian, psikodinamika, kegagalan yang berulang, teori kognitif dan dukungan sosial. Peristiwa kehidupan yang menyebabkan stres, lebih sering mendahului episode pertama gangguan mood dari episode selanjutnya. Para klinisi mempercayai bahwa peristiwa kehidupan memegang peranan utama dalam depresi (Kaplan, 2010).

Responden yang mengalami stress sebanyak 12 orang (12,5%). Hal ini disebabkan karena responden harus hidup dengan banyak orang dalam satu tempat yang terkadang tidak semuanya memiliki hubungan yang baik dengan sesama rekan kerja. Pemindahan tempat atau bagian pekerjaan juga sangat berpengaruh terhadap stress yang dialami responden. Stres adalah

sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar terhadap bahaya ancaman. Stres memiliki dua komponen: fisik yakni perubahan fisiologis dan psikologis yakni bagaimana seseorang merasakan keadaan dalam hidupnya. Perubahan keadaan fisik dan psikologis ini disebut sebagai stressor (pengalaman yang menginduksi respon stres) (Pinel, 2009). Stres yang dialami oleh karyawan pria dan wanita bisa jadi berbeda. Stres ditentukan pula oleh individu itu sendiri. Reaksi-reaksi psikologis, fisiologis atau bentuk perilaku terhadap stres adalah hasil dari interaksi situasi dengan individunya, mencakup ciri-ciri kepribadian yang khusus dan pola-pola perilaku yang didasarkan pada sikap, kebutuhan, nilai-nilai, pengalaman masa lalu, keadaan kehidupan dan kecakapan. Tuntutan peran ganda umumnya dialami oleh wanita yang melibatkan diri dalam lingkungan organisasi, yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga sehingga lebih rentan mengalami stres yang dapat menyebabkan penderitaan psikis berupa kecemasan dibandingkan dengan pria. Tuntutan pekerjaan, rumah tangga, dan ekonomi keluarga sangat berpotensi menyebabkan wanita karir rentan mengalami stres (Munandar, 2008).

Responden yang mengalami kecemasan sebanyak 19 orang (19,8%). Target produksi yang tinggi menuntut buruh pabrik untuk bekerja keras menyelesaikan pekerjaan sesuai waktu yang telah ditentukan. Tidak semua buruh pabrik mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan target yang ditetapkan. Beberapa buruh pabrik merasa khawatir serta sering berkecemasan ketika mereka sering ditegur oleh atasan karena tidak mendapatkan target, mereka takut diberhentikan dari pabrik. Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi (Lubis, 2009).

Responden yang mengalami keputusasaan sebanyak 16 orang (16,7%). hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buruh pabrik dengan sejumlah pekerjaan

yang harus mereka kerjakan dengan tepat waktu dan sesuai target menjadikan buruh pabrik tidak memiliki makna atau tujuan hidup karena waktu mereka dihabiskan di dalam pabrik. Responden merasa letih serta tidak mampu mencapai sesuatu karena mereka menganggap tidak dapat melakukan apa-apa selain harus bekerja sebagai buruh pabrik. Keputusan merupakan keadaan subjektif seorang individu yang melihat keterbatasan atau tidak ada alternatif atau pilihan pribadi yang bersedia dan tidak dapat memobilisasi energi yang dimilikinya (NANDA, 2005).

Responden yang mengalami ketidakberdayaan sebanyak 12 orang (12,5%). Harus bekerja setiap hari dengan target produksi yang telah ditentukan bahkan harus dimarahi atasan setiap tidak target menjadikan buruh pabrik merasa tertekan, gelisah, tidak dapat berkonsentrasi saat bekerja serta merasa malu karena dimarahi dihadapan buruh pabrik yang lain. Ketidakberdayaan merupakan persepsi individu bahwa segala tindakannya tidak akan mendapatkan hasil atau suatu keadaan dimana individu kurang dapat mengendalikan kondisi tertentu atau kegiatan yang baru dirasakan. Ketidakberdayaan menunjukkan ketidakmampuan seseorang untuk mencegah munculnya ancaman yang berpengaruh terhadap aspek-aspek pekerjaan dan pekerjaan secara keseluruhan (Suma'mur, 2009).

## KESIMPULAN

Penyakit psikologis merupakan permasalahan yang sangat penting, hendaknya para buruh pabrik memanfaatkan waktu istirahat semaksimal mungkin untuk dapat merileksasikan tubuh dan pikiran agar depresi dapat berkurang serta jika mempunyai masalah, baik masalah yang berhubungan dengan pekerjaan ataupun masalah yang lain hendaknya tidak dipendam sendiri tetapi berbagi cerita dengan keluarga atau teman dekat yang dapat dipercaya. Saran untuk perusahaan, sebaiknya untuk jam kerja buruh pabrik harus disesuaikan baik terhadap tuntutan pekerjaan ataupun tanggung jawab diluar pekerjaan(keluarga).

Beban kerja fisik maupun mental harus disesuaikan dengan kemampuan buruh pabrik serta olahraga atau aktifitas fisik sebaiknya diterapkan oleh perusahaan sebagai salah satu jalan keluar mengatasi stress. Kegiatan ini dapat dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh buruh pabrik misalnya setiap satu minggu sekali yang dilakukan selama kurang lebih 45 menit pada pagi hari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan kepustakaan bagi dunia pendidikan mengenai penyakit psikologis yang sering dialami pada buruh pabrik bagi institusi pendidikan. Sementara itu petugas kesehatan atau perawat komunitas diharapkan dapat meningkatkan pemberian asuhan keperawatan jiwa komunitas dengan berperan aktif dalam konseling untuk membantu buruh pabrik agar dapat menangani masalah dengan lebih baik karena kebutuhan konseling akan terus meningkat seiring dengan semakin berkembang dan kompleksnya kehidupan buruh pabrik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., and Grebb, J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Satu Editor : Dr. I. Made Wiguna*. S. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Lubis, N.L. (2009). *Depresi, Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana.
- Mas'ud, F. (2009). *Survai Diagnosis Organisasional Konsep dan Aplikasi*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Munandar, A.S. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penerapan Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Pinel, J.P.J. (2009). *Stres dan Kesehatan Dalam: Biopsikologi Edisi ke-7*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta

Suma'mur. (2009). *Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta : CV Haji Masagung  
Yosep, I. (2010). *Keperawatan Jiwa*(Edisi Revisi). Bandung : Refika Aditama

Yunus, M. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja Pada Pegawai Unit Kerja Laundry RSUD Pasar Rebo Tahun 2013*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah